

件名：こもれびの森から箕面大滝コース！／健康づくり通信 2019.7.11

阪急阪神 健康づくり通信

2019.7.11

皆様、こんにちは！

セミの鳴き声が聞こえ始め、夏のイベント情報も増えてきましたね。

お祭りやビアガーデン・BBQ等、夏はお酒を飲む機会が増えると思いますが、脱水症状とならないよう、アルコール以外の水分もしっかり摂ることを意識してくださいね。

それでは今回は、早朝にスタートして午前中にゴールできるハイキングをご紹介します。

★☆☆・……………

【みんなで行こう！《北おおさか信用金庫》

スマイルウオーク③】

滝を眺めてリフレッシュ

こもれびの森から箕面大滝コース

……………★☆☆

箕面駅をスタートし、西江寺の境内から林道を上っていきます。

○日時：

2019年7月14日（日）

集合時間 8：30～9：00

○集合場所：

阪急 箕面駅前

○コース：

約7km（一般向き、山歩き）

阪急 箕面駅前→西江寺→聖天展望台→オケ原口→こもれびの森→雲隣展望台→箕面大滝
→唐人戻岩→阪急 箕面駅（ゴール）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25948/>

★☆☆・.....

編集部おすすめ！

イベント情報のご紹介

.....★☆☆

開催予定の健康に関するイベントや講座の情報をご紹介！

【神戸総合運動公園】

膝痛予防改善ウォーク

神戸総合運動公園では、いろいろなテーマでウォーキングが開催されています。

○日時：

2019年7月13日（土）

10：00～12：00

○会場：

神戸総合運動公園内 他

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26128/>

阪急交通社が主催する講座

『阪急たびコト塾』

様々なテーマで開催されている『阪急たびコト塾』から、健康に関するオススメ講座をピックアップ！

※事前申込が必要です。

○会場：

阪急グランドビル 30階 阪急交通社 説明会会場

【アロマの香りとヨガの健康法で心と体を癒すセミナー～貴方に合ったアロマを使った呼吸法とマッサージ～】

○日時：

2019年7月13日（土）

13：30～（15：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26003/>

【運動不足解消！リフレッシュヨガ ゆったり編～固まった体をほぐしスッキリしよう～】

○日時：

2019年7月15日（月・祝）

11：00～（12：15 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26233/>

第30回六甲シティマラソン大会

参加者募集中！

11月開催の神戸マラソンシリーズイベント『第30回六甲シティマラソン大会』のランナー募集が開始されています。

○日時：

2019年11月10日（日）

受付 8：00～

○集合場所：

神戸市立六甲アイランド高等学校

○種目：

・親子ペア 1.5 km

・小学生 1.5 km（男・女）

- ・ 3.0 km (男・女)
- ・ 5.0 km (男・女)
- ・ 10.0 km (男・女)

○申込締切：

2019年9月16日(月・祝)

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26212/>

第6回小野ハーフマラソン 2019

参加者募集中！

参加費の一部がチャリティーとして、様々な福祉事業団体へ寄付される「第6回小野ハーフマラソン 2019」のランナー募集が開始されています。

○日時：

2019年12月8日(日)

ハーフマラソンスタート 9:30～

○開催場所：

小野市大池総合公園・うるおい交流館エクラならびに小野市域

○種目：

- ・ ハーフマラソン (21.0975km)
- ・ 10km
- ・ 1.5km
- ・ ファンラン (1.5km)

○申込締切：

2019年9月30日(月)

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25694/>

★★★・.....

編集部おすすめの
コラムをご紹介します

.....★★★

健康づくり応援サイト「阪急阪神沿線 Wellness プラス」に掲載している健康コラムから、
今の時期に役立つコラムをピックアップ！
快適な生活を送るためのヒントとして、ぜひご一読ください♪

【チアフル カフェ】食事で改善、美人レシピ。

「賢い間食の摂り方」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/25743/>

「カロリーゼロってほんとにゼロなの?!」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/24168/>

【教えて！沿線のお医者さん！】

「今さら聞けないコレステロールの常識を教えて！」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/25019/>

「これから夏本番！今から始める熱中症対策」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/16576/>

【Well TOKK】Wellness 講座

「目の不調と解消法」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/17594/>

事務局からのお知らせ

■「阪急阪神 健康づくりサービス」について

アプリ「いきいき羅針盤」を利用したサービスをご提供しています！楽しく歩いて S ポイントをためよう！

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/15159/>

■S ポイントへの交換方法について

毎日の歩数によってアプリ「いきいき羅針盤」にて進呈された「ヘルスポイント」を「S ポイント」に交換することで、阪急阪神の商業施設でショッピングなどにご利用いただけます。

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/15378/>

□-----□

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

お問い合わせ：

healthcare@hankyu-hanshin.co.jp

(阪急阪神ホールディングス株式会社

グループ開発室内)

□-----□